

きたしろいし



令和3年8月1日発行

北白石保育園

園長 福田 志美子

札幌市白石区北郷2条3丁目6番1号

TEL 011-874-8222

7月に入ってからは例年にない暑い日が続き、連日プール遊びや水遊びを行っています。「今日は水遊びの日かな？」と毎日楽しみにしながら登園している子どもたちです。

これからも気温の高い日が予想されますので、栄養や水分・休養を十分にとり、熱中症・夏バテなどに気を付けて行きましょう。

長期間の登園自粛要請で多くのご家庭に家庭保育のご協力をしていただき、ありがとうございました。7月11日にまん延防止等重点措置は解除されたばかりですが、また8月2日～31日まで適用される方針が固まりました。今後も引き続きうがいや手洗い、消毒を徹底し、感染防止に努めていこうと思っています。

今月の目標

ひまわりぐみ さくらぐみ たんぽぽぐみ	○夏の遊びを十分に楽しむ。 ○夏の健康を守る。 ○夏期保育・混合保育を生かして縦の関係をより深めて相互に発展させる。 ○衣服の着脱など自分でしようとする。
ちゅうりっぷぐみ つぼみぐみ	○健康に気をつけながら、外遊び・水遊びを楽しむ。

(おねがい)

* 保育園では夏休みはありませんが、学校の夏休み等と一緒に長期に休む場合は保育園に連絡して下さい。例年のように外出ができない状況ですが、現在オリンピックが開催されていますので、家族そろって頑張っている選手達をテレビの前で応援するのも楽しみの一つになるかと思えます。

* 現在近隣の小中学校でコロナウイルス感染症が出ているとのことで、登降園の時に小中学生が保育園の中に入ってしまうのが不安との声が聞かれました。夏休みには入りましたが、市内での感染者が急激に増え、感染の不安を抱えている方が多くいらっしゃいますので、**当面の間小中学生は玄関より中に入らないようご協力をお願い致します。**

8月行事予定

日	予定	内 容
6日(金)	七夕の集い	七夕のお話を聞いたり、歌をうたったり、短冊に願い事を書いて園庭にある笹に飾りをつけて楽しみます。 飛沫感染防止のため、 マスク の着用をお願いします。 たんぽぽ・さくら・ひまわりは記念写真を写します。 写真代は1枚100円(キングサイズ)です。 6日までに納入袋に入れて納めてください。 <u>尚、ひまわり組はアルバム用の写真代の中に含まれますので いりません。</u>
7日(土)	鼻 の 日	8(は)7(な)の日です。
	立 秋	暦の上では秋です。
8日(日)	山の日	山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日としています。 自然に触れ、事故に気を付けながら、体を鍛える良い機会です。
9日(月)	振替休日	
13日(金) 14日(土) 15日(日) 16日(月)	お盆	種々の供物を祖先の霊に供えて冥福を祈る日です。 一般にはお墓参り、霊祭を行います。 お盆休みの方はご協力をお願いします。
16日(月)	お弁当の日	全園児ご家庭で作った暖かい気持ちのこもった手作り弁当を持参しましょう。 夏期は、おかずなど特にいたみやすいものは避けて入れるように配慮をお願いいたします。
27日(金)	誕 生 会	8月生まれの子どもをみんなで祝い、ペープサートを見て楽しみます。 マスク の着用をお願いします。 会食がありますので、主食はいりません。
?日	避難訓練	給食室より出火を想定し、園庭に避難する訓練です。 予告なしで行います。

※今月のシーツをはずす日は、毎週土曜日になります。
土曜日に休む場合は金曜日の朝までに保育士に伝えて下さい。

*ひまわりぐみ(年長)…詩吟 10日・24日 絵画造形教室 31日
状況により延期、中止なる場合があります。

*運動会はひまわりぐみ・さくらぐみが**9月27日(月)**
たんぽぽぐみ・ちゅうりっぷぐみが**9月28日(火)**を予定しております。
観覧人数を制限して行うこととなりますので、ご了承下さい。

〈給食だより〉

8月は「野菜摂取強化月間」です

野菜を摂取することは生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持することにつながります。札幌市では野菜をたくさん摂取する習慣をもってもらえるよう、毎月1日を「野菜の日」とするとともに、8月を「野菜摂取強化月間」に定め、独自に啓発事業を展開しています。



野菜の平均摂取目標量は、成人1日当たり350g以上
4~5歳児1日当たり200gです。

野菜は生で食べるよりも電子レンジで加熱した方がかさも減り調理時間も短くなり、ビタミンやミネラルなどの栄養素の損失も防ぐことができます。

すっぱい食べもので疲労回復

夏は体力が消耗したり、食欲をなくしたりしやすい季節ですが、梅干しなどすっぱい食べものを食べるとつばがたくさん出るため胃が活性化して食欲がでます。



すっぱいものに含まれるクエン酸は疲労回復、食欲増進の効果があります。

【献立紹介】

ほうれん草ポタージュ

〈材料 幼児5人分〉

ほうれん草 1/2束(100g)
さつまいも 中1/2本(100g)
玉ねぎ 大1/2個(100g)
サラダ油 小さじ1/2強(2.5g)
牛乳 200ml
豆乳(無調整) 200ml
水 100ml
バター 10g
塩 小さじ1/6(1g)

〈作り方〉

- ①さつまいも、玉ねぎは大きめの角切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。
透き通ってきたらさつまいもと水を加えて煮込む。
- ③ほうれん草は適当な大きさに切る。茹でたら冷水にとり水を切る。
- ④②のさつまいもが柔らかくなった
③と牛乳をミキサーにかける。
- ⑤④に豆乳を加えて火を通し、
塩で味を調べ、バターを加える。

※さつまいもは皮をむき、あらかじめ熱をとってからミキサーに入れましょう。



日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立 昼食	1～2歳児献立		1～5歳児共通献立 午後のおやつ
				午前	午後	
2	月	ごはん	味噌汁（生揚げ・玉葱）・豚肉の生姜焼き スティック野菜・果物	牛乳 70cc	果物 30g	牛乳（未満児90cc） ※フライドパンプキン
3 17	火	ごはん	味噌汁（油揚げ・人参）・ツナいりオムレツ 白菜お浸し・果物	牛乳	果物	アイスクリーム ビスケット
4 18	水	ごはん	味噌汁（小松菜・もやし）・豆腐ハンバーグ キャベツと人参のツナ和え・果物	牛乳	果物	ヨーグルト・かえり煮干し 鉄強化クラッカー
5 19	木	ごはん	味噌汁（白菜・フノリ）・たら香味揚げ 切干大根のナムル・果物	牛乳	果物	牛乳 ※人参ホットケーキ
6 20	金	バターロール	スープ（芋・ワカメ）・なすミートグラタン風 ほうれん草のソテー・果物	牛乳	果物	牛乳・せんべい ※ゆでとうきび
7 21	土	味噌ラーメン	味噌ラーメン・ブロッコリー中華和え・果物	牛乳	果物	牛乳 ビスケット
10	火	ごはん	味噌汁（小松菜・舞茸）・炒め納豆 大根とワカメのサラダ・果物	牛乳	果物	牛乳 せんべい
11 25	水	ごはん	味噌汁（豆腐・長葱）・かれいフライ ほうれん草しめじ炒め・果物	牛乳	果物	牛乳 ※焼きうどん
12 26	木	ごはん	味噌汁（南瓜）・生揚げの卵とじ チンゲン菜のコーン和え・果物	牛乳	果物	牛乳 豆パン・昆布
13 24	金 火	ごはん	豆乳味噌汁（芋・玉葱）・豚肉味噌焼き 胡瓜の醤油和え・果物	牛乳	果物	牛乳 ※きなこマカロニ
23	月	ごはん	味噌汁（大根・エノキ）・豆腐のツナ揚げ 白菜とチンゲン菜のお浸し・果物	牛乳	果物	ジョア クッキー
30	月	ごはん	味噌汁（白菜・麩）・チンジャオロースー ブロッコリー生姜和え・果物	牛乳	果物	牛乳 せんべい
31	火	ごはん	夏野菜のカレー・キャベツのしらす和え・果物	牛乳	果物	牛乳 ※南瓜マフィン
14 28	土	ワカメうどん	ワカメうどん・大根豚肉煮・果物	牛乳	果物	牛乳 ビスケット
16	月		麦茶・果物	牛乳	果物	牛乳 クッキー
27	金	夏野菜スープ スパゲティ	夏野菜スープスパゲティ・ジョア・果物	牛乳	果物	牛乳 クッキー

* 材料 そのほかの都合で変更する場合があります。

※印は手作りおやつです

◎ 16日（月）お弁当の日

◎ 27日（金）お誕生会（各クラス会食します、主食はいりません。）

毎月1日は野菜の日 19日は食育の日